２０２３年６月

ガン再発と闘う
・
愛しく

げんじあきら

目次

『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』ガンが愛おしくなったかも

２０２３年６月14日27回目の経過観察があった。
「まだ再発の兆候はありません」「血液検査の結果も良好です」
この『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』は、２０２３年６月14日から２０２３年11月１日までの私の悪性リンパ腫再発との闘いである。
やはり愛しいで良かった。
もしかしたら悪性リンパ腫と別れないといけないかと思っている。
漠然と思っている。
最近は、自分だけではなくて、他者のためにも生きようとしている。
私の病気で気になるのは、右眼の黄斑変形症で、すでに眼球注射を６回行っている。
他の病気を患うことが多い。
私はガンのリハビリのためにゴルフをやっている。思いのほか、身体がイキイキする。もっともリハビリになっているのは飯能の先の顔振峠に定期的に登ることだ。
私は、ガンと闘うことで、山に戻ることと、必死になって書いている小説やエッセイの枚数が元に戻ることを希望していた。
戦いの成果と言ってもいいのだが、私は２カ月に１度か月１で顔振峠を登っている。しかも、14キロ３時間45分で縦走している。失敗は１度もない。
小説やエッセイも、毎日かなり書けるようになっている。なによりも、今日は辛いからという日が１日もないことがうれしいし誇りである。
いろいろあるが、元気に自在に生きようと思う。
ガンを愛しいと言ったらおかしいかもしれないが、そんな感じなのだ。

いままでの出来事（書）

『２０１７年５月ガン患者になった』

１００－７が答えられなかった２０１７年５月８日から６月21日２０１７年

５月８日の早朝。病院の少ない階段を上るのに１回休んだ。１００－７は93なのだが、私はずっと考えても答えが出なかった。ＩＣＵに運ばれた。３日目に、悪性リンパ腫というガンだと告げられた。ＳＴ４。先生も、わけのわからない病気で死にそうになっているわけのわからないオトコ老人を必死で助けようとしてＩＣＵからあっちこっち検査に連れて行った。ここからガンと闘うことになった。

『２０１７年７月ガンと闘っている』

２０１７年６月22日３回目の治療入院から２０１７年７月27日４回目の退院

『２０１７年８月ガンと闘っている』

２０１７年７月29日４回目の退院から10月16日８回目の治療の終了

『２０１７年12月身体からガンが消えた』

２０１７年10月17日８回目の治療終了の翌日から12月21日ＰＥＴ検査の結果報告の翌日

『２０１７年12月ガン再発と機能減退と闘う』

２０１７年12月22日ＰＥＴ検査の結果報告の翌々日から２０１８年５月９日経過観察３回目

『２０１８年５月ガン再発と衰えと闘う』

２０１８年５月11日から２０１８年10月25日まで４回目の経過観察に向かって

『２０１８年11月ガン再発・再出発』

２０１８年10月26日から２０１９年７月３日まで９回目の経過観察に向かって

『２０１９年７月ガン再発と闘う・活性』

２０１９年７月４日から12回目の経過観察２０２０年３月11日まで

『２０１９年７月ガン再発と闘う・挑戦』

２０２０年３月11日から16回目の経過観察２０２１年２月10日まで

『２０２１年２月ガン再発と闘う・瞬発』

２０２１年２月10日から２０２１年７月13日まで

『２０２１年７月ガン再発と闘う・自在』

２０２１年７月14日から２０２２年３月９日

『２０２２年３月ガン再発と闘う・穏やか』

２０２２年３月９日から２０２３年６月14日

『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』

２０２３年６月14日から２０２３年11月１日

２０２３年６月14日27回目の経過観察があった。

２３０６１４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２００２日経過観察２７０１
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・９・１体温３６・６血圧１４６—83脈拍70
昨日雨が降らず買い物に出た　昼冷たいうどん夜レバニラ今朝体重５３・９体温３６・０血圧１４６今日27回目の悪性リンパ腫経過観察５月に下関に帰って体調を崩し１週間前に喉と咳で病院へコロナ検査もした不安である

２３０６１５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２００３日経過観察２７０２
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・９体温３５・６血圧１４７—76脈拍70
昨日朝１時間時間を間違えて出発した　病院は８時にオープンだったが７時30分に着いてしまった。不安だったのだろうコロナの検査もしたばかり「すべての数値が好ましい」「念のために他のガンの検査もするといいです」クスリもないずっとビリージーンを聴いていた　昼駅前の立喰いそば夜レバーと鶏肉の焼き鳥夜コインランドリーと銭湯ホッとしている今朝体重５３・９体温３５・６血圧１４７

２３０６１６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２００４日経過観察２７０３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・１体温３５・９血圧１４８—79脈拍65
昨日買物に回転打ち疲れと体重減飛ばないしミスも多い来週ガンバル昼つけ麵夜魚の雑煮　今朝体重５４・１体温３５・９血圧１４８

２３０６１７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２００５日経過観察２７０４
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・９体温３５・９血圧１４９—87脈拍65

昨日意外と晴になった紫外線が強烈であるサングラスなしでは歩けない　梅を漬けているが梅酢が上がってきたのでシソを買ってきたラッキョウも梅干しも短い期間で漬けるシーズンが終わることがわかった　昼温かうどん夜アジフライ　今朝体重53．８体温３５・９血圧１４９

２３０６１８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２００６日経過観察２７０５５
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・９体温３５・６血圧１４８―74脈拍68
昨日好天でＷＫ紫外線がすごいサングラス　一昨日の梅のシソ漬けのシソの残りを塩漬けしたこれをどうやって食べるのかまだわかってないおにぎり巻きか？昼つけ麵夜手作り餃子今朝体重５３・９体温３５・６血圧１４８

２３０６１９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２００７日経過観察２７０６
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・９体温３５・８血圧１４３―80脈拍69
昨日も日曜だが紫外線が強い昨日のWKでは少しは体力回復中か　梅干しとシソ漬け順調のようだ　昼つけ麵夜ハンバーグ夜遅く夏布団コインランドリーと銭湯今朝体重５３・９体温３５・８血圧１４３

２３０６２０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２００８日経過観察２７０７
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・９体温３５・７血圧１４７―79脈拍66
昨日も紫外線が強い一昨日銭湯を出る時に学生らしき女性がこんばんは〜私はドギマギして来てはいけない場所にいるかと思った番台まで共通だからあり得るのだが若い女性から話しかけられることはないので驚いた昼つけ麵夜マーボ豆腐今朝体重５３・９体温３５・７血圧１４７出かける

２３０６２１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが

消えて２００９日経過観察２７０８
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・０体温３５・７血圧１３７—80脈拍65
昨日帰りに買い物ソイの特売品デカいのに２９０円幼い頃から下関でおふくろの調理でソイを何度も食べていた六連島での朝獲れソイ長門市場でいつものおばさんが売っている　頭を汁ものにする味が忘れられない　時々北海道モノが東京でもある安さとデカさに飛びついた「特売だから調理サービスはしない」帰って半身を昨晩塩焼き半身を今晩煮つけ頭を昼うどんと夜吸物うどん味はグッド今朝体重５４・０体温３５・７血圧１３７　60年前のおふくろの包丁さばき覚えていないから困る　おいしければいいか

２３０６２２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０１０日経過観察２７０９
２時と４時と６時にオシッコ体重５３・７体温３５・９血圧１３３—77脈拍62
昨日回転打ち体調が回復しているので好調を予感させたが案の定グッドだった　まだ時々咳が出るが完全回復直前である昼冷やしうどんにした夜ソイの煮つけ今朝体重５３・７体温３５・９血圧１３３

２３０６２３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０１１日経過観察２７１０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・０体温３５・９血圧１４５—73脈拍65
昨日買物毎日食べているラッキョウ買い足した一昨晩のごはんシソ漬けのごはん巻きおいしい昨晩も昼温かうどん夜魚の雑煮にシソ巻きごはん今朝体５４・０体温５３・９血圧１４５

２３０６２４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０１２日経過観察２７１１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・２体温３５・８血圧１４３—80脈拍70

昨日雨上がりだがWK身体はドンドン回復してきている　昼つけ麵夜おさそいがあって渋谷で食事　今朝体重５４・２体温３５・８血圧１４３山手線同じフォーム道に迷いそう

２３０６２５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０１３日経過観察２７１２
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・３体温３６・１血圧１４９—84脈拍67
昨日バジルを買いに行った私は料理にバジルを頻繁に使う種から植えたので待っていたら出てこないしびれを切らして苗を買った小松菜も種から出たけどうまくいかない今日植え替えた少し大雑把にした昼つけ麵夜イワシフライ今朝体重５４・３体温３６・１血圧１４９

２３０６２６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０１４日経過観察２７１３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・０体温３５・８血圧１２９—70脈拍64
昨日日曜WKだが人が多い極端に多い日芸で何かあるらしいがわからないマスクを迷ったＷＫの流れに人は少ないのでナシ体調はドンドン回復してきている昼つけ麵夜ハンバーグ夜遅くコインランドリーと銭湯慣れてきている今朝体重５４・０体温３５・８血圧１２９

２３０６２７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０１５日経過観察２７１４
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・２体温３５・８血圧１３０—77脈拍68
昨日も梅雨の様子ではない　普通のWK身体はドンドン回復してきている　WKで体調がわかる　昼つけ麵トマトソースを作って夜ナポリタン　今朝体重５４・２体温３５・８血圧１３０出かける

２３０６２８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが

消えて２０１６日経過観察２７１５
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３５・９血圧１３３―77脈拍66
昨日電車混んでいた最近のコロナ情報だろうまたマスクが多い私もマスク
リベルタンゴ　昼タンメン夜チキントマトソース煮込み　今朝体重５４・８体温３５・９血圧１３３

２３０６２９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０１７日経過観察２７１６
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３５・８血圧１４２―80脈拍63
昨日は好天回転打ちスイングスピードアップまあ好調の部類だろう　昼タンメン夜チキンカツ　今朝体重５４・８体温３５・８血圧１４２今朝は買い物に行く

２３０６３０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０１８日経過観察２７１７
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３５・６血圧１５０―77脈拍63
昨日好天買物に行くどこのSMでも若干価格が上がっているように思う　もう価格が下がることはなさそうだ　昼タンメン夜魚の雑煮　今朝体重５４・８体温３５・６血圧１５０

２３０７０１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０１９日経過観察２７１８
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・４体温３５・７血圧１４６―82脈拍69
昨日久しぶりに雨だが味噌を買いに出かけた　雨模様だとSMは極端にお客が少なくなる　昼つけ麵夜サケの焼き物　今朝体重５４・４体温３５・７血圧１４６

２３０７０２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０２０日経過観察２７１９
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３５・６血圧１５３―81脈拍61
昨日朝から雨たいした雨ではないが久しぶりにWKも中止　お昼つけ麺夜エビフライ　今朝体重５４・６体温３５・６血圧１５３体重も増えて体調も元に戻ってきた

２３０７０３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０２１日経過観察２７２０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３６・０血圧１４０―74脈拍66
昨日真夏のような空で紫外線が強力　評判のケーキ屋でアイスクリーム１つアイスボックスの中にあった１つはその場で自宅まで４分だが半分溶けた溶けますと言われてはいたが　昼つけ麵夜カレーライス　遅くに濃いんランドリーと銭湯今朝体重５４・５体温３６・０血圧１４０

２３０７０４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０２２日経過観察２７２１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・０体温３５・９血圧１４３―80脈拍69
昨日強烈な暑さと紫外線今年最高だろう　私の視覚は混乱してしまう　九州では洪水のようなことが起こっているのだがどうなっているのだろう　昼大葉にちくわでソーメン夜手作り餃子シソごはんおいしい　今朝体重５４・０体温３５・９血圧１４３出かける

２３０７０５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０２３日経過観察２７２２
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・３体温３６・０血圧１３６―78脈拍63
昨日も暑い日電車は混んでいる　ビリージーン　久しぶりに野球帽を目深に

被る不思議な女性同じドア　昼つけ麵夜今日の帰りの買い物子アジの唐揚げ　今朝体重５４・３体温３６・０血圧１３６

２３０７０６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０２４日経過観察２７２３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・４体温３５・９血圧１３６―72脈拍66
昨日回転打ちワルクはないのだがもう少し飛ばないか　79だからそろそろ年齢相応にしろと従妹がウルサイ　狭間で揺れる　昼大葉でソーメン夜レバニラ　今朝体重５４・４体温３６・９血圧１３６

２３０７０７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０２５日経過観察２７２４
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３５・７血圧１４８―83拍63
昨日買物気に入っている魚売場でカマスを買った塩焼きにしたいが明日の夜になるかカマスはおいしい　昼大葉ソーメン夜魚の雑煮　銭湯へ行った　今朝体重５４・７体温３５・７血圧１４８

２３０７０８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０２６日経過観察２７２５
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・４体温３５・６血圧１５１―81拍60
私の体感では朝からもっとも暑い日ではないかと思う　１００ショップに買い物天ぷら油吸い取りパッドが切れている駅の反対の駅前に新しいショップを教えられて行った大きくてきれい昼ヒラタケうどん夜下関から送ってきた長州揚げおいしい　今朝体重５４・４体温３６・６血圧１５１

２３０７０９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０２７日経過観察２７２６
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３５・６血圧１４９―81拍

59
昨日予報だと雨なのだがWKできる　一昨日七夕で日芸の女性の多くが浴衣だったが今日も浴衣の女学生がちらほら土曜日だが何かあるのだろう　お昼ヒラタケうどん夜下関からの竹輪とかまぼこ　嫁に男の子が生れた　今朝体重５４・７体温３５・６血圧１４９

２３０７１０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０２８日経過観察２７２７
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３５・９血圧１４９—75拍63
あかちゃんは元気らしいコロナ注意で見に行けない　雨模様だが降っていないのでWK日曜で人が少ない　昼ひらたけうどん夜ちくわ焼
いてみた今朝体重５４・９体温３５・９血１４９

２３０７１１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０２９日経過観察２７２８
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・０血圧１４８—80拍62
昨日九州大雨で危険な状態なのだが東京は多分最高温度を記録しただろう日本列島は長いことがわかる　昼つけ麵夜厚揚げ小松菜煮物　今朝体重５５・０体温３６・０血圧１４８出かける

２３０７１２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０３０日経過観察２７２９
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３６・０血圧１５４—85拍67
昨日また最高に暑い日電車は混んでいる　リベルタンゴ　昼つけ麵おいしい　夜ピザ生地を作ってピザバジルガ効いていた　今朝体重５４・５体温３６・０血圧１５４

２３０７１３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが

消えて２０３１日経過観察２７３０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・４体温３５・８血圧１４０—82拍66
昨日強烈に暑い回転打ちに行ったが人が少ない　悪くないし向こうのネットのボールがみえる　帰って両足指先がつる冷たい５００ｃｃを飲む　昼つけ麵夜カマスの塩焼き　今朝体重５４・４体温３５・８血圧１４０

２３０７１４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０３２日経過観察２７３１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・３体温３５・９血圧１４６—86拍63
昨日少し涼しいパラパラ来るかと思えるくらい　買い物に行く　翌日顔振峠を急遽予定雨ナシ低温度期待　昼つけ麵（半ひき肉とニラとつゆ）夜魚の雑煮　今朝体重５４・３体温３５・９血圧１４６顔振峠出かける

２３０７１５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０３３日経過観察２７３２
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・１体温３６・１血圧１４７—77拍71
昨日久しぶりの顔振峠　昨年７月最後の30分記憶がなかった熱中症だろう今日は厚い雲と雨のないことを期待して思い通りになった　15キロ歩いているので熱中症が最も危ない　昨日５００ｃｃ２本水が切れると危ない今朝体重５４・１体温３６・１血圧１４６

２３０７１６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０３４日経過観察２７３３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・４体温３６・０血圧１３２—72拍68
昨日少し風があってWKしやすい一昨日の顔振峠後遺症を調べたが何もないようだ最近は転ばなくなったので傷もない昼ひらたけうどん夜手作りピザ今朝体重５４・４体温３６・０血圧１３２

２３０７１７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０３５日経過観察２７３４
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３５・６血圧１４７—76拍65
昨日は強烈に暑い日曜なので誰も歩かないと思っていたら結構人が行きかう　校舎の日陰を歩く汗は出ない朝寝後で体温が低いか　昼ひらたけうどん夜ハンバーグ　今朝体重５４・７体温３５・６血圧１４７

２３０７１８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０３６日経過観察２７３５
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３５・６血圧１４７—76拍65
昨日も強烈に暑い中WK兼ねて買物汗ビッショリこれだと買い物も出かけにくい　連休で遊びに出る人も多い　熱中症が多いだろう　昼つけ麵夜手羽先焼く　今朝体重５４・７体温３５・６血圧１４７出かける

２３０７１９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０３７日経過観察２７３６
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３５・８血圧１５２—81拍64
昨日も強烈な暑さと紫外線朝からサングラス電車は混んでいる帰りは座れない　展覧会の絵　昼つけ麵夜マーボ豆腐　今朝体重５４・５体温３５・８血圧１５２

２３０７２０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０３８日経過観察２７３７
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３５・９血圧１５２—73拍62
昨日回転打ち汗がとめどなく出るスイングワルクなく元気である昼つけ麵夜タラのムニエル　今朝体重５４・５体温３５・９血圧１５２

２３０７２１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０３９日経過観察２７３８
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・１体温３５・９血圧１５０—79拍64
昨日買物米５キロも買って帰る　以前だと大きなザックを持って行った　今は５キロ米袋につり手がついているちょっとした工夫だがグッドだ　それにしても暑い　昼つけ麵夜かつおたたき今朝体重５４・１体温３５・９血圧１５０

２３０７２２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０４０日経過観察２７３９
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・２体温３５・８血圧１５１—87拍63
昨日暑い中フツウのWK　前の朝寝１時間30分暑いからかよく眠る　昼冷やし中華夜魚の雑煮　５４・２体温３５・８血圧１５１

２３０７２３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０４１日経過観察２７４０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・１体温３５・９血圧１５２—82拍62
昨日も強烈に暑いフツウのWKだが汗が出る　土曜で人が極端に少ない　ヨタヨタ歩くおじさんすれ違ったが左手擦りむいている警備員の方に歩いて行くので私はそのまま通り過ぎた　昼冷やし中華夜ピザ　今朝体重５４・１体温３５・９血圧１５２

２３０７２４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０４２日経過観察２７４１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・３体温３５・７血圧１４４—77脈拍61
昨日WKついでにグラタンの牛乳を買いに行った　多分最も暑い日だ　これ

だけ暑いとお年寄りが少ない　若い２人が多い通りのお祭りいいもの売っていたのだが暑くてゴメン　昼冷やし中華夜マカロニグラタン　今朝体重５４・３体温３５・７血圧１４４

２３０７２５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０４３日経過観察２７４２
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３５・６血圧１４７—69脈拍63
昨日フツウのWKものすごく暑い　中学校では野球をやっている夏休みか車除けの腕立て10回元気にできている　昼冷たいうどん夜モツ煮　今朝体重５４・５体温３６・６血圧１４７出かける

２３０７２６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０４４日経過観察２７４３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・３体温３５・６血圧１５０—75脈拍55
昨日夏休みで電車ガラガラと思ったら途中から混雑學校行事らしい　リベルタンゴ　昼温かいうどん夜子アジで南蛮漬け　今朝体重５４・３体温３５・６血圧１５０

２３０７２７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０４５日経過観察２７４４
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３５・９血圧１５３—73脈拍61昨日猛烈に暑い中回転打ちさすがに打っている人は少ない　この前からスイングに不満はないが飛びが控えめ　暑いからか79だからか　昼冷たくしたうどん夜手作り餃子　今朝体重５４・６体温３６・９血圧１５３

２３０７２８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０４６日経過観察２７４５
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３５・８血圧１４０—72脈拍61

昨日WKついでの買い物とにかく暑い　この頃６時からやっている毎日のパソコンでのルーティンに時間がかかる頑張らなくていいのにガンバっているのか昨朝は朝寝ができなかった昼冷やし中華夜魚の雑煮　今朝体重５４・６体温３５・８血圧１４０

２３０７２９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０４７日経過観察２７４６
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３５・６血圧１３９—72脈拍57
昨晩予定のマカロニグラタン用牛乳を暑い中買いに出た　普段見ない魚の身揚げがあった　牛乳は買ったがグラタンは翌日にして昼も魚の身揚げで温かうどん夜は魚の身揚げ　今朝体重５５・０体温３５・６血圧１３９

２３０７３０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０４８日経過観察２７４７
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３５・８血圧１５７—83脈拍63
昨日フツウのWKだが強烈に暑い土曜で人が少ないマスク者が少ないこの暑さマスクもきらわれる昼冷やし中華夜マカロニグラタン　今朝体重５４・６体温３５・８血圧１５７

２３０７３１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０４９日経過観察２７４８
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３５・８血圧１３３—73脈拍63
昨日も強烈に暑い昔高い山に登っていた時８月初旬は晴の日が多いことを知っていて必ず高い山に行っていた　今年も晴だろうがこれでは79の今では熱中症が危ない　調べて５時20分に出発して日が高くなる前に顔振峠縦走を終えようとして時刻表を調べた　いつ行くか　昼温かうどん夜ゴーヤチャンプル今朝体重５４・５体温３５・８血圧１３３

２３０８０１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０５０日経過観察２７４９
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３６・１血圧１４３―78脈拍58
昨日も猛烈に暑いがWKに行く　WKにしんどくなったら危なくなるかも出る気分が問題　校舎の陰をずっと歩く　昼冷やし中華夜ハンバーグ今朝体重５４・６体温３６・１血圧１４３出かける

２３０８０２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０５１日経過観察２７５０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３５・６血圧１４８―78脈拍65
昨日曇っていて凌ぎやすいはずなのだが歩くと汗が出る　電車は夏休みでガラガラ　帰りに女子高生２人が立った　私に譲ったのか　次の駅で乗車の人がいると別の高校生も立った　彼女たちの学校では電車では座らない指導らしい　昼温かうどん夜ゴーヤチャンプル　今朝体重５４・５体温３５・６血圧１４８

２３０８０３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０５２日経過観察２７５１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・３体温３６・１血圧１４８―76脈拍63
昨日猛烈に暑いのだが早い時間に回転打ちに行ったがネット張替え工事１～４で休み練習場までのWKになった　昼ソーメン夜鶏唐揚げ　今朝体重５４・３体温３６・１血圧１４８

２３０８０４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０５３日経過観察２７５２
11時と１時と４時にオシッコ体重５４・７体温３５・８血圧１４９―78脈拍64
昨日も強烈に暑いが買物に行く　下関時代カマスがおいしかったし釣ったり

もした最近お店でカマスを見かけることが多いフライにしたいからといつものお姉さん（？）３枚にしてもらった昼温かうどん夜魚雑煮今朝体重５４・７体温３５・８血１圧１４９　４時半起きて朝のうちに顔振峠登りたい

２３０８０５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０５４日経過観察２７５３
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・２血圧１４６—68脈拍64
昨日猛烈に暑い中顔振峠朝４時半起き陽が少ないうちにと思った７時10分頃から歩いたのだがもう暑かった４時に出発しないとダメだろうそこまでして顔振峠に行くのか　私はガンに負けたくない　それは強烈なものだ　昼駅前の立喰いそば夜アジフライ今朝体重５５・０体温３６・２血圧１４６

２３０８０６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０５５日経過観察２７５４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・０血圧１５４—79脈拍64
昨日も暑い一昨日はこの暑さよく普通のように歩けたと思う　フツウのWK　顔振峠の傷は何もないようだ　土曜日で人は少ない　昼つけ麵夜子アジの南蛮漬け　今朝体重５５・６体温３６・０血圧１５４ホメオスタシス私を顔振峠仕様にしている

２３０８０７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０５６日経過観察２７５５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３５・７血圧１５３—72脈拍57
昨日フツウのWK　身体が重いホメオスタシスは数日連続して顔振峠と思っているそんな体力はない　昼つけ麵夜カレーライス　今朝体重５５・４体温３５・７血圧１５３

２３０８０８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが

消えて２０５７日経過観察２７５６
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３５・８血圧１５０—80脈拍63
昨日も暑い日のWK顔振峠登れそうな足運びホメオスタシスは山仕様になっているので快調ではある　昼つけ麵夜手羽先焼き」今朝体重５４・７体温３５・８血圧１５０出かける

２３０８０９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０５８日経過観察２８０１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・５体温３６・１血圧１４４—83脈拍65
昨日電車夏休みでガラガラマスクは50％私もマスク　ベートーベンソナタ途中でかなりの雨しばらくぶり　濡れたが乾いてしまう　昼つけ麵夜レバニラ　今朝体重５４・５体温３６・１血圧１４４　今日28回目の経過観察早くに出る

２３０８１０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０５９日経過観察２８０２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１・５体温３５・９血圧１５０—77脈拍64
昨日28回目の経過観察　「２０１７年の５月のことを考えるとよくぞここまでと思います」先生８月４日に顔振峠に登っているので自信はあった「もう１回あなたを山に返してあげたい」もう毎月山に行っている　感謝しかない　昼駅前の立喰いそば夜ゴーヤチャンプル　今朝体重５５・１体温３５・９血圧１５０

２３０８１１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０６０日経過観察２８０３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・１血圧１４１—70脈拍65
昨日は朝から買い物帰ってすぐに回転打ち汗が流れる人が多い台風が来そう

だからか　向うのネットのボールが見えるなぜ見えるのか　昼温かうどん夜魚の雑煮　今朝体重５４・９体温３６・１血圧１４１

２３０８１２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０６１日経過観察２８０４
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３５・７血圧１４６—83脈拍61
昨日も強烈に暑いパン用チョコを買いにアジ６匹１９０円を見つけて３枚におろしてアジフライ３食をつくる　昼温かうどん夜アジフライ　今朝体重５４・７体温３５・７血圧１４６

２３０８１３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０６２日経過観察２８０５
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３５・７血圧１５３—84脈拍60
昨日曇りで暑さは凌げている体温計電池買いに電池カバーなくなった麺棒で押してセロテープ巻いてしばらく使おう水切りネットネット買いに１００ショップ買い物籠いっぱいの人が何人もいるなんで昼つけ麵夜ゴーヤチャンプル今朝体重５４・６体温３５・７血圧１５３

２３０８１４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０６３日経過観察２８０６
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３６・２血圧１４８—76脈拍64
昨日体温計が上手くいかず新しいのを買いに行った６年間毎日よく働いてくれたありがとう　昼温かうどん夜ハンバーグ　今朝体重５４・６体温３６・２血圧１４８

２３０８１５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０６４日経過観察２８０７
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・２血圧１４９—73脈拍

62
昨日朝から雨WKに行けない台風７号が近くになっているのだろう　新しい体温計予測式なのだろう早く測れる朝時間がないので重宝できそうだ　昼つけ麵夜カマスの天ぷら　今朝体重５５・１体温３６・２血圧１４９出かける

２３０８１６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０６５日経過観察２８０８
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・０血圧１５２—82脈拍58
昨日予報では雨それでも出かけた１度も傘を使わなかった　帰りに野球帽を目深に被る彼女に１カ月ぶりくらい　昼つけ麵夜モツ煮　今朝体重５４・９体温３６・０血圧１５２

２３０８１７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０６６日経過観察２８０９
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３６・２血圧１４９—81脈拍59
昨日台風の余波で少し風があるが暑い　回転打ちに行ったが10分待った　皆さん行けなかったのだろう　今日は好調だった　昼つけ麵夜ハンバーグ今朝体重５４・７体温３６・２血圧１４９

２３０８１８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０６７日経過観察２８１０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３６・１血圧１４７—72脈拍67
昨日は強烈に暑い　ＷＫついでの買い物　あっと言う間に８月が終わりそうだ　昼温かうどん夜ブリの刺身　今朝体重５４・７体温３６・１血圧１４７

２３０８１９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０６８日経過観察２８１１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３６・２血圧１５１—73脈拍

64
昨日フツウのWKだが強烈に暑い　これだけ暑いとよほどの用事がなかったら家から出ない　私のWKはよほどの用事だろう　汗が流れる　昼味噌ラーメン夜白身魚のムニエル　今朝体重５４・８体温３６・２血圧１５１

２３０８２０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０６９日経過観察２８１２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・２血圧１４６—84脈拍66
昨日も強烈に暑いフツウのWK小学校と中学校で同時に工事　子どもが減って何かしているのだろう　全国で同じことをやっていそうだ昼焼うどんおいしいこれからも多くしよう　夜肉詰めピーマン今朝体重５５・０体温３６・２血圧１４６

２３０８２１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０７０日経過観察２８１３
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・３血圧１４６—81脈拍59
昨日も暑いWKついでに近所の植木屋に野菜の苗を見に行くが野菜はない
ここ暑さの中の風経験上山は涼しくなっている　昼つけ麵夜エビと玉ネギのかき揚げ　今朝体重５５・１体温３６・３血圧１４６

２３０８２２２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０７１日経過観察２８１４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・３血圧１４８—78脈拍63
昨日も強烈に暑いフツウのWKだが汗が出る自然と早足になる　昼味噌ラーメン夜ゴーヤチャンプル　今朝体重５５・０体温３６・３血圧１４８出かける

２３０８２３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが

消えて２０７２日経過観察２８１５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・４血圧１３０—71脈拍61
昨日朝から暑い日電車が意外と込み合っていた　ホテルカリフォルニア　帰りも混んで座れないまま　帰宅してすぐに大雨　昼味噌ラーメン夜鶏とレバーの焼き鳥鮭ごはん　今朝体重５５・１体温３６・４血圧１３０

２３０８２４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０７３日経過観察２８１６
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・４血圧１４５—７脈拍63
昨日雨かと思っていたら意外と晴れた回転打ち　調子を崩しそうになっている汗が１００は流れた　こんなに暑いからかもしれない　昼つけ麵夜ゴーやチャンプル今朝体重５５・４体温３６・１血圧１４３

２３０８２５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０７４日経過観察２８１７
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３６・４血圧１４３—84脈拍62
昨日は天気が不安定買い物途中で晴れていたのにパラパラ　依然として暑い　今日はめぼしいものがないチラシを見ないからわからないのかもしれない　昼つけ麵夜魚の雑煮今朝体重５４・９体温３６・４血圧１４３

２３０８２６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０７５日経過観察２８１８
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・２血圧１５２—72脈拍60
昨日が最も暑いではないか歯磨き粉を買いに薬局アプリが入っているのだが使い方がわからない全部見せてやってもらう10％割引とポイント難しいことをやっている　植木屋で大葉も買いたかったが季節が過ぎているらしい　昼つけ麵夜アジフライ今朝体重５４・９体温３６・２血圧１５２

２３０８２７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０７６日経過観察２８１９
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・４血圧１４９—68脈拍65
昨日白菜のキムチが食べたくて白菜を買いに行く　ついでに薬局　右手におかしなものができて３日わけがわからない　昼冷やし中華夜夜トマトソースを作ってナポリタン今朝体重５５・２体温３６・４血圧１４９

２３０８２８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０７７日経過観察２８２０
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・４血圧１４２—76脈拍62
昨日も暑い日　WKついでに近くの植木屋に　水気が少なくても育つものを探しに行った　玉砂利も見に行こうと思っている　はじめからサツキが10本植わっていたのだが全滅してしまったサツキは強いと植木屋は言うのだが
昼冷やし中華夜ハンバーグ今朝体重５５・２体温３６・４血圧１４２

２３０８２９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０７８日経過観察２８２１
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３６・３血圧１５８—71脈拍61
昨日も極端に暑いどうなっているのだろうもう８月が過ぎる急に雨が降ってきた　おかしな天気である　昼やきうどんおいしい夜肉詰めピーマン　今朝体重５４・７体温３６・３血圧１５８出かける

２３０８３０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０７９日経過観察２８２２
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３６・４血圧１３７—77脈拍69
昨日も極端に暑い電車内では冷房だが外を歩くとハンカチグシャグシャ　車

内でファウスト　昼焼うどんおいしい夜ハンバーグ　今朝体重５４・８体温３６・４血圧１３７電車は意外に混んでいるなんで？

２３０８３１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０８０日経過観察２８２３
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・２血圧１４６—72脈拍64
昨日も極端に暑い日回転打ちに行く汗がダラダラ調子はワルクナイゴルフも身体も　昼焼うどん夜竜田揚げ　今朝体重５５・０体温３６・２血圧１４６

２３０９０１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０８１日経過観察２８２４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・４血圧１４０—77脈拍68
昨日買物朝からすごく暑いアサリがあったらパエリアをやろうとスマホに書いてあった　思いついたら書いておこう　多分78円でパプリカを買ったからだ　昼つけ麵夜パエリア今朝体重５５・０体温３６・４血圧１４０

２３０９０２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０８２日経過観察２８２５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・４血圧１５１—82脈拍63
昨日も強烈な暑さフツウのWK　汗が出ないのは風が涼しいからだろう　山は少し涼しい気がするがしばらく雨がやってくるそうだ予定をたてよう　昼つけ麵夜魚の雑煮　今朝体重５５・３体温３６・４血圧１５１

２３０９０３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０８３日経過観察２８２６
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・４血圧１２５—68脈拍64
昨日雲が多いのだが暑い校舎の日陰をWK身体や脚のスピードは良いようだ

顔振峠も平気そうだが雨が明けたらだろう　昼温かうどん夜ゴーヤチャンプル今朝体重５５・２体温３６・４血圧１２５

２３０９０４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０８４日経過観察２８２７
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・４血圧１５０—90脈拍66
雨が近い空模様だが暑いことには変わりがないフツウのWK台風が近いのだろう　昼つけ麵夜マーボ豆腐丼　今朝体重５５・２体温３６・４血圧１５０

２３０９０５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０８５日経過観察２８２８
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・４血圧１４９—79脈拍67
昨日朝から雨台風が近くなっているのだそうだ　水かめが潤うかもしれない　昼から雨は止んだのだがWKも止めた　昼つけ麵夜ゴーヤチャンプル
今朝体重５５・１体温３６・４血圧１４９出かける

２３０９０６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０８６日経過観察２８２９
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３６・２血圧１３９—71脈拍74
昨日も暑い日電車は混んでいる　20分歩いて帰りの電車汗が止まらないこれだけ汗が止まらないと不審がられる　まだマスクの人が３割いる　体調がおかしいわけではない　昼温かうどん夜□バニラ　今朝体重５４・７体温３６・２血圧１３９

２３０９０７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０８７日経過観察２８３０
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３６・３血圧１４４—73脈拍76

昨日も暑いのだが回転打ちに行った昨日はシャドウスイングを絞り込んでいた　当たったのだと思う　最近では最も好ましい　このままスイングが固まると好ましい　何度も何度も行ったり来たりしている　79なのに昼焼うどん夜いなり寿司　今朝体重５４・８体温３６・３血圧１４４ブドウ農園に出かける

２３０９０８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０８８日経過観察２８３１
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・２血圧１４１—76脈拍61
昨日は忙しい日だった小平の梨ブドウ農園に親戚に送ったマスカットの支払いに梨を買ってきた顔振峠用の水２本とチョコいつもの買い物歩き回った　遅い昼味噌ラーメン夜魚の雑煮用意してベッドに　夕食は19時になった今朝体重５５・３体温３６・２血圧１４１今日は雨だ

２３０９０９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０８９日経過観察２８３２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・４血圧１４９—79脈拍61
昨日台風で朝から雨WKもできず朝寝ながなが　昼味噌ラーメン夜いなり寿司　今朝体重５５・５体温３６・４血圧１４９

２３０９１０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０９０日経過観察２８３３
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・４血圧１５３—80脈拍62
昨日曇っていて時々パラパラ来ていた暑いのだが少しは落ち着いた暑さフツウのWK　昼味噌ラーメン夜アジフライ　今朝体重５５・３体温３６・４血圧？１５３　５時起き顔振峠雨に会うかも日ざしはないだろう　今は熱中症が怖い

２３０９１１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２０９１日経過観察２８３４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・７体温３６・３血圧１４９—75脈拍63
昨日雨が心配だったが熱中症よりはよいと思って早朝に出た　足場が雨上がりで滑りやすい注意が必要だった　いつも歩き始める時には不安がある79歳だからガンが再発していると歩けないのだが今は79だから歩けないかもと思う　フツウ通り３時間45分14キログッドだ　昼駅前の立喰いそば夜ゴーヤチャンプル今朝体重５５・７体温３６・３血圧１４９

２３０９１２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０９２日経過観察２８３５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・４血圧１５１—83脈拍61
昨日右下奥歯のブリッジの支え歯の不調で小平に行った　３年行っていない　今年３月31日で営業終了させたと書いてあった　確かにパワーはあったが高齢だったかもしれない　練馬で新しい歯科の先生を探さないといけない　これが簡単ではない昼温かうどん夜エビと玉ネギのかき揚げ今朝体重５５・３体温３６・４血圧１５１出かける

２３０９１３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２０９３日経過観察２８３６
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・３血圧１４５—78脈拍70
昨日電車は混んでいたしかも暑い日が続いているハンカチ帰って交換した連日忙しい４か所行った昼温かうどん夜ゴーヤチャンプル　今朝体重５５・６体温３６・３血圧１４５

２３０９１４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２０９４日経過観察２８３７
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・３血圧１４７—78脈拍

70
昨日練馬の歯科へ何度検索して決めた元に戻していただいたグッド　固まるまで時間がかかる昼を食べないまま回転打ち猛烈に暑い腹が減っては打てない　帰ってうどん夜鶏とレバーの焼き鳥今朝体重５５・３体温３６・３血圧１４７

２３０９１５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２０９５日経過観察２８３８
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・３血圧１５０—75脈拍67
昨日いつもの買い物思い立って餃子思いのほか大量になった　練馬の歯医者さん右下奥歯とれた銀歯好調のようだ昼つけ麵夜魚の雑煮今朝体重５５・３体温３６・３血圧１５０

２３０９１６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２０９６日経過観察２８３９
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・３血圧１４１—86脈拍63
昨日朝から雲行きが良くない朝フツウのWKフツウのWKなのに汗がすごい昼から大粒の雨昼つけ麵夜サケのバター焼き　今朝体重５５・３体温３６・３血圧１４１

２３０９１７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２０９７日経過観察２８４０
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・４血圧１３９—72脈拍61
昨日雨が降りそうで降らなくて暑い日フツウのWK確かに温度は少し低くなっているが汗がすごいどうなっているのか　昼つけ麵夜ハンバーグ今朝体重５５・５体温３６・４血圧１３９

２３０９１８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが

消えて２０９８日経過観察２８４１
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・２血圧１３６—77脈拍63
昨日もまだ暑い日曜で人が少ないフツウのWKだが汗が流れはしないがシャツが濡れる　最近朝寝昼寝夜寝食事後よく眠るようになった多分例年のように秋口に睡眠が深くなることがやってきたようだ　昼つけ麵夜アジの南蛮漬け今朝体重５５・６体温３６・２血圧１３６

２３０９１９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２０９９日経過観察２８４２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・１血圧１４１—78脈拍67
昨日も異常に暑い日だった新しい１００円ショップの店に電池と書類収め最近２軒の新店競争がすごいが売っている数もすごい昼温かうどん夜餃子今朝体重５５・５体温３６・１血圧１４１出かける

２３０９２０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２１００日経過観察２８４３
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３６・６血圧１３２—74脈拍68
昨日も暑い電車も混んでいて暑い最近マスク者が６割になった私もマスク者皆さん電車だけマスク者だろう帰り買物ゴーヤを買った私のゴーヤチャンプルはおいしい　昼温かうどん夜ゴーヤチャンプル今朝体重５５・４体温３６・６血圧１３２

２３０９２１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２１０１日経過観察２８４４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３６・１血圧１５３—73脈拍61
昨日すごく暑いが回転打ち多分今までで最もグッドなスイングと結果だろうこのまま次も続けられたらうれしい汗ビッショリ昼温かうどん夜カレーライ

ス今朝体重５５・４体温３６・１血圧１５３

２３０９２２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２１０２日経過観察２８４５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・３血圧１４８—79脈拍65
昨日買物柿がそろそろ１つ買ったそれにしてもまだ暑い　昼味噌ラーメン夜魚の雑煮　今朝体重５５・５体温３６・３血圧１４８今日は２回目の歯医者だが

２３０９２３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２１０３日経過観察２８４６
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・４血圧１４７—81脈拍66
昨日朝から雨模様２回目の歯科に行く新しい歯科で土足雨なのでスリッパを持っていく　必要ありません　年寄りの考えることらしい　昼味噌ラーメン夜渋谷ごはん今朝体重５５・５体温３６・４血圧１４７

２３０９２４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２１０４日経過観察２８４７
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・３血圧１５６—79脈拍65
昨日朝から雨11時になってフツウのWKに出た雨は止んだ初めて涼しいと感じる帰宅しても網戸で過ごす今日だけだろうか昼味噌ラーメン夜ゴーヤチャンプル今朝体重５５・５体温３６・３血圧１５６今日はお宮参り

２３０９２５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２１０５日経過観察２８４８
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・６血圧１４０—77脈拍62
昨日お宮参り安産祈願と同じ所ずっと平気で眠っている大物になるか帰りに

食事しゃぶしゃぶ食べ放題夜は食事をしなかった　今朝体重５５・６体温３６・６血圧１４０

２３０９２６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２１０６日経過観察２８４９
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・６血圧１４７―77脈拍64
昨日も涼しい１日になったフツウのWKに行く天気が良くないからか人が少ない月曜日だからか　汗が出なくなった昼温かいうどん夜餃子今朝体重５５・６体温３６・６血圧１４７出かける

２３０９２７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２１０７日経過観察２８５０
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・５血圧１３８―80脈拍64
昨日電車も混んでいた私は電車だけマスクをする　歩くと風は少し涼しいが陽が暑いおかしな気候だ　昼温かうどん夜ハンバーグ今朝体重５５・５体温３６・５血圧１３８

２３０９２８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２１０８日経過観察２８５１
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・２血圧１４８―80脈拍65
昨日風は涼しいが陽が暑い回転打ちに出かけた　まあまあのスイングと結果だった　区から健康診断の案内年齢が80になっていた確かに来年80なのだが歩くのも少し注意を要する老人をイメージする80だ　昼温かうどん夜ブリ煮つけ今朝体重５５・５体温３６・２血圧１４８

２３０９２９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２１０９日経過観察２８５２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・９体温３６・２血圧１４７―77脈拍

64
昨日買い物お米を買った５キロがどのくらいで食べきっているのかわからない料理の腕は上がってきていることは確実だろう楽しい　昼醤油ラーメン夜魚の雑煮今朝体重５５・９体３６・２血圧１４７

２３０９３０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２１１０日経過観察２８５３
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３６・２血圧１４８—80脈拍62
昨日２回目の歯科左上の虫歯治療緊張　曇っているのだが高温である　昼温かうどん夜餃子夜麻酔が解けるまで待って食べる今朝体重５５・４体温３６・２血圧１４８

２３１００１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２１１１日経過観察２８５４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・８体温３６・２血圧１５３—75脈拍62
昨日暗い空だが雨が来ないふつうのWKに出かける小学校中学校は運動会をやっていたが午前中で終わりのようだ　昼醤油ラーメン夜アジの南蛮漬け今朝体重５５・８体温３６・２血圧１５３

２３１００２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２１１２日経過観察２８５５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・４血圧１４６—80脈拍60
昨日雨が降りそうな曇りなのだが雨はない　さすがに少し涼しくなってきた日曜元気にWKできている評判のケーキ屋の前並んでいる　昼醤油ラーメン夜マーボナス　今朝体重５５・６体温３６・４血圧１４６

２３１００３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２１１３日経過観察２８５６

２時と４時と６時にオシッコ体重５４・７体温３６・２血圧１５１—85脈拍66

昨日好天フツウのWK朝は涼しいのだが陽があると暑くなるしばらくはこんな感じだろうか　昼温かうどん夜ブリの煮つけ　今朝体重５４・７体温３６・２血圧１５１出かける

２３１００４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２１１４日経過観察２８５７

２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３５・７血圧１４３—76脈拍66

昨日電車混んでいたなぜかまだ暑い　歩くとうっすら汗になる陽は強いのでサングラスをするそれでも昨日より見える　昼温かうどん夜レバニラ今朝体重５５・２体温３５・７血圧１４３

２３１００５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２１１５日経過観察２８５８

２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・１血圧１４５—75脈拍66

昨日ずっと雨回転打ちに行きたかったのだが残念だ　今日は買い物と高齢者健康診断で行けない　昨日昼つけ麵夜鶏とレバーの焼き鳥　今朝体重５５・５体温３６・１血圧１４５

２３１００６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２１１６日経過観察２８５９

２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・３血圧１４９—74脈拍64

昨日高齢者健康診断毎年やっている結果は10月下旬なのだが「そのJパンツ似合っていますこれからも履けるように」こんなやり方もあるようだ　昼食べてない夜魚の雑煮　今朝体重５５・６体温３６・３血圧１４９

２３１００７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが

消えて２１１７日経過観察２８６０
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３６・３血圧１４９—76脈拍64
昨日好天高温で回転打ちにグッドなスイングと結果アイスが食べたくなるが在庫はない昼つけ麵夜春巻き揚今朝体重５５・４体温３６・３血圧１４９

２３１００８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２１１８日経過観察２８６１
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・４体温３６・２血圧１５４—81脈拍63
昨日好天だが強風昨日回転打ちに行って良かった　土曜なのに人が多いのはなぜだろう　昼つけ麵夜ハンバーグ今朝体重５５・４体温３６・２血圧１５４

２３１００９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２１１９日経過観察２８６２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３５・９血圧１４９—79脈拍68
昨日曇っているのだがフツウのWKができた　はじめて上に長そでシャツを着た下は半パン　急速に時間が過ぎて寒くなっている　昼つけ麵夜餃子　今朝体重５５・２体温３５・９血圧１４９

２３１０１０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２１２０日経過観察２８６３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３６・３血圧１５２—81脈拍57
昨日雨なのだが息子夫婦の誕生日祝いにレオの衣服を買いに出た欲しいブランドの衣服ごはん遅くなってハンバーグ夜たべなかった今朝体重５４・６体温３６・３血１５２

２３１０１１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが

消えて２１２１日経過観察２８６４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・４血圧１４７—87脈拍64
昨日好天になった電車は混んでいる上を着ていたが半袖Ｔシャツでもよかった　昼さつま揚げうどん夜さつま揚げ　今朝体重５５・３体温３６・４血圧１４７

２３１０１２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２１２２日経過観察２８６５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・５体温３６・５血圧１４８—80脈拍64
昨日好天回転打ちに行くまあまあの結果でスイングもワルクはない身体への負担も少ないだがなにか不満がある　昼さつま揚げうどん夜春まき今朝体重５５・５体温３６・５血圧１４８

２３１０１３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２１２３日経過観察２８６６
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・４血圧１４４—78脈拍62
昨日は虫歯の治療が終わった私は何本歯が残っているのだろう自分ではわからないから次の時聞いてみようは次からは経過観察を３カ月に１度やることにした次回12月　昼温かうどん夜魚雑煮　今朝体重５５・２体温３６・４血圧１４４

２３１０１４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２１２４日経過観察２８６７
１時と３時と５時にオシッコ体重５４・９体温３６・４血圧１５３—89脈拍63
昨日好天風強し買物に行く明日予定している顔振峠用の水２本リンゴチョコついでにイワシ買ってきて叩いてイワシハンバーグつくる　昼タンメン夜マーボ豆腐　今朝体重５４・９体温３６・４血圧１５３顔振峠に行く

２３１０１５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２１２５日経過観察２８６８
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・２血圧１５１—92脈拍63
昨日顔振峠日曜雨らしく土曜にしたが土曜は猟師さんとバッティングするので控えていたが仕方がないしかしどういうわけだか猟師さんはいなかった30くらいの女性に追い抜かれた１人で顔振峠だから登山達者な人だろう　昼駅前の立喰いそば夜ナポリタン今朝体重５５・６体温３６・２血１５１

２３１０１６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２１２６日経過観察２８６９
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・６体温３６・２血圧１５１—92脈拍63
昨日朝から雨朝からマラソンをテレビで見ていたまた新しい人が出てきたが世界で戦うにはあまりにも大きなタイム差があるがガンバレ昼タンメン夜モツ煮今朝体重５５・６体温３６・２血圧１５１

２３１０１７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２１２７日経過観察２８７０
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・８体温３６・２血圧１４０—76拍65
昨日快晴まだ夏のような天候　月曜なのに人が多い　顔振峠の影響は少ないいつもはふくらはぎや太腿が痛いのだが何もない右首が痛いのは寝違いだろう　昼タンメン夜春まき　今朝体重５５・８体温３６・２血圧１４０出かける

２３１０１８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２１２８日経過観察２８７１
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・３血圧１４３—76拍60

昨日快晴電車も混雑衣服はバラバラだがさすがに半袖は数名　かなり歩いたが汗はない　昼温かうどん夜鶏のバター焼き　今朝体重５５・２体温３６・３血圧１４３

２３１０１９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが消えて２１２９日経過観察２８７２
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・３体温３６・３血圧１４８—82拍68
昨日回転打ち考えて半パン長袖長そで汗だらけやっぱりまだ暑いガンのリハビリのゴルフグッド　昼うどん夜ゴボウ焼き今朝体重５５・３体温３６・３血圧１４８

２３１０２０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２１３０日経過観察２８７３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・４血圧１５１—80拍66
好天買物に今年初めてサンマを買った　その後買い物に出歩いた池袋も人が多かった　昼温かうどん夜サンマ焼き　今朝体重５４・９体温３６・４血圧１５１

２３１０２１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２１３１日経過観察２８７４
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・４血圧１５０—82拍64
昨日着るものに困る気候半パンに長そで半袖長パンツの人も多い　皆さん困っていそうだ　街は人が多い　昼タンメン夜魚の雑煮今朝体重５５・２体温３６・４血圧１５０

２３１０２２『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２１３２日経過観察２８７５
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・６体温３６・４血圧１５１—78拍

64
昨日土曜日フツウのWK普段は土日は人が少ないが昨日はなぜか多い少し寒くなるとテレビは言っていたが少し汗昼湯麵夜ゴボウネーゼ今朝体重５４・６体温３６・４血圧１５１　久しぶりにつくばエクスプレスで出かける

２３１０２３『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２１３３日経過観察２８７６
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・４血圧１４６—89拍
69
昨日つくばエクスプレスに乗って30年くらいお世話になっている先生のお宅へ親子４代の先生の家族と久しぶりひ孫が３人　一緒に行った２人の友人と楽しい時間を過ごした来年も行けるといいが　昼焚火で釜揚げうどん夜お土産にいただいた焼き芋デカイ今朝体重５５・１体温３６・４血圧１４６

２３１０２４『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２１３４日経過観察２８７７
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・５血圧１３８—81拍
72
昨日薄曇りフツウのWK寒そうだが以外に暑い一昨日朝寝も昼寝もしなかったので昨日は朝寝をしてお昼を食べて昼寝もした昼タンメン夜モツ鍋今朝体重５５・０体温３６・４血圧１３８出かける

２３１０２５『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２１３５日経過観察２８７８
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・４血圧１５３—84拍
65
昨日寒いかと思ったが陽があると暑いし紫外線も強い　ホテルカリフォルニア　昼ゴボウ天うどん夜ゴボウ天丼　今朝体重５５・１体温３６・４血圧１５３

２３１０２６『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』木６時21分ガンが

消えて２１３６日経過観察２８７９
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・４血圧１４７—82拍66
昨日回転打ちスイングに迷いはあるのだが結果はまあまあなぜだか人が多い　昼温かうどん夜味噌もつ焼き今朝体重５５・０体温３６・４血圧１４７

２３１０２７『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』金６時21分ガンが消えて２１３７日経過観察２８８０
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・０体温３６・４血圧１３９—84拍65
昨日高齢者健康診断の結果報告悪玉コレステ１６１高いインフル注射する看護師に聞いた油が良くないフライのパン粉　今日アジフライにするつもりで準備している　運動はこれ以上できない　フライが好きだが１年止めよう昼温かうどん夜アジ天ぷら今朝体重５５・０体温３６・４血圧１３９

２３１０２８『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』土６時21分ガンが消えて２１３８日経過観察２８８１
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・１体温３６・４血圧１５１—77拍61
昨日散歩に行こうと思ってサングラスを出したらテンプルピンが外れて左だけ地面眼鏡屋に　右テンプルが曲がっている山で２度転んでサングラスが吹っ飛んだ真っ直ぐにしてくれてピンも付けてくれたサービス黄斑変形症だったら予備を買っておけだが今日は止めた昼タンメン夜魚雑煮今朝体重５５・１体温３６・４血圧１５１

２３１０２９『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』日６時21分ガンが消えて２１３９日経過観察２８８２
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・４血圧１４３—78拍60
昨日好天フツウのWKサングラス好調宅急便のオヤジがメガネが曲がっているといつも言っていたがフレームのことだったのだ　昼タンメン夜イワシハ

ンバーグ今朝体重５４・９体温３６・４血圧１４３

２３１０３０『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』月６時21分ガンが消えて２１４０日経過観察２８８３
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・８体温３６・４血圧１５３—84拍67
昨日息子嫁レオ４人で五反田赤ちゃん本舗いろいろ買って私はマグマグ買ったその後コストコ仰天した買い物客の多さと商品と価格遅い昼１８０円ホットドックとコーラ飲み放題夜近くに帰ってしゃぶしゃぶ今朝体重５４・８体温３６・４血圧１５３

２３１０３１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』火６時21分ガンが消えて２１４１日経過観察２８８４
２時と４時と６時にオシッコ体重５４・９体温３６・１血圧１５２—92拍66
昨日好天フツウのWKこの街は月曜も人が少ない　WKのスピードも好調健康上問題はないと思う　悪性リンパ腫29回目の経過観察が近づいているいつものように気になる　コストコで買ってきた塩づけワカメうどん夜用ワカメとキュウリのサラダをつくる夜野菜餃子　今朝体重５４・９体温３６・１血圧１５２出かける

２３１１０１『２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい』水６時21分ガンが消えて２１４２日経過観察２８８５
２時と４時と６時にオシッコ体重５５・２体温３６・１血圧１５１—86脈拍65
昨日好天電車は混んではいない　少し歩いたが元気のようだ　明日29回目の悪性リンパ腫経過観察　自信はあるがいつも気になってしまう　昼タンメンコストコで買った塩漬けワカメがおいしい夜レバニラ　今朝体重55．２体温３６・１血圧１５１出かける

２３１１０１日29回目の経過観察があった。

今日で卒業にします。

経過観察は終わった。

今後は自分が自分を診察する。

２０２３年６月

ガン再発と闘う

・

愛しく

げんじあきら

２０２３年６月ガン再発と闘う・愛しい

著者　　　げんじあきら
＊本書は（株）ボイジャーのRomancerで作成されました。